EL NÚCLEU DE RECOBERTA

Traducció:

TRACKEUR DE PROGRÉS · Arc de recuperació de 12 mesos.

Recursos per a la reducció de danys — No es tracta d'assessorament mèdic · Crisi: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

El vostre codi de registre: _____ ☐ Estimació ☐ Confirmació

El teu perfil: _____ Data d'inici: _____

Utilitzar aquest sistema de seguiment no es tracta de la perfecció. Es tracta de detectar senyals: de veure en quina direcció s'està movent el vostre sistema, fins i tot quan el canvi és lent. Un sol punt de dades us indica on esteu. Una setmana de punts de dades us indica cap a on aneu. La direcció és més important que qualsevol dia individual.

Com puntuar.

Mesura.	1 =	5 =	10 =
Estat d'ànim.	Fons.	Gestionable.	Sòlid, estable.
Energia	No puc aixecar-me.	Superant-ho.	Complet i a punt.
Qualitat del son.	Horrible, sense res.	Alguns moments de descans.	Profund i reparador.
Ansietat (com més baix, millor)	Abrumador.	Present, però controlable.	Present rarament.
Intensitat del desig (com més baix, millor).	Constant, continu.	Notable.	Mínim o absent.
Claredat mental.	Boira densa.	Algun funcionalitat.	Clar i concís.

MES 1 — Base biològica

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Son.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 1	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93

		contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.			contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	414 48 48.
Setmana 2	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 3	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 4	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

Compliment mensual: Adherència al tractament:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Sessions d'exercici realitzades al mes 1: _____ Mitjana de son: _____ hores Alguna malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 1: El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 2 — Base biològica

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Son.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 5	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 6	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 7	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 8	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

		a: 93 414 48 48.	a: 93 414 48 48.	a: 93 414 48 48.		a: 93 414 48 48.	

Compliment mensual: Adherència a la medicació: Metilfolat □ Vitamina B12 □ Magnèsi □ Teanina □ Tirosina (Warrior) □ Altres _____

Sessions d'exercici realitzades durant el mes: _____ Mitjana de hores de son: _____ Alguna malaltia o factors d'estrès importants: _____

Mes 2. El major èxit d'aquest mes:

_____

MES 3 — Base biològica

Setmana	Estat d'ànim.	Energia.	Som.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 9	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 10	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 11	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 12	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

			a: 93 414 48 48.	a: 93 414 48 48.			

Compliment mensual: Adherència a la medicació: Metilfolat ☐ Vitamina B12 ☐ Magnèsi ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Altres _____

Mes 3: Sessions d'exercici realitzades: _____ Hores de son mitjanes: _____ Qualsevol malaltia o factors d'estrès importants: _____

Mes 3. El major èxit d'aquest mes:

_____

MES 4 — Reducció gradual + Suport neuroquímic.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Son.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 13	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 14	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 15	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 16	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Compliment mensual: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Mes 4: Sessions d'exercici completades: _____ Hores de son mitjanes: _____ Qualsevol malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 4. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 5 — Reducció gradual + Suport neuroquímic.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Son.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 17	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 18	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 19	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 20	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Compliment mensual: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Mes 5: Sessions d'exercici realitzades: _____ Hores de son mitjanes: _____ Qualsevol malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 5. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 6 — Reducció gradual + Suport neuroquímic.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Som.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 21	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 22	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 23	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 24	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	——— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

Compliment mensual: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Mes 6: Sessions d'exercici completades: _____ Mitjana de son: _____ hores Alguna malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 6. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 7 — Redisseny ambiental.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Son.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 25	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 26	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 27	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 28	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Compliment mensual: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Sessions d'exercici completades al mes 7: _____ Mitjana de son: _____ hores Alguna malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 7. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 8 — Redisseny ambiental.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Som.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 29	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 30	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 31	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 32	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

			a: 93 414 48 48.				

Compliment a les setmanes 8: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
Vitamina B12 □
Magnèsi □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Sessions d'exercici completades al mes 8: _____ Mitjana de son: _____ hores Alguna malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 8. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 9 — Redisseny ambiental.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Son.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 33	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 34	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 35	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 36	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

	a: 93 414 48 48.	a: 93 414 48 48.	a: 93 414 48 48.			a: 93 414 48 48.	

Compliment a les setmanes 9: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Mes 9: Sessions d'exercici completades: _____ Hores de son mitjanes: _____ Qualsevol malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 9. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 10 — Redisseny ambiental.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Som.	Ansietat	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 37	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 38	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 39.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 40.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

			a: 93 414 48 48.			a: 93 414 48 48.	

Compliment mensual: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Mes 10: Sessions d'exercici realitzades: _____ Hores de son mitjanes: _____ Qualsevol malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 10. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 11 — Redisseny ambiental.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Son.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 41	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 42	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 43	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 44	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	—— Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Compliment mensual: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Mes 11: Sessions d'exercici realitzades: _____ Mitjana de son: _____ hores Alguna malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 11. El major èxit d'aquest mes:
_____

MES 12 — Redisseny ambiental.

Setmana	Estat d'ànim.	Energia	Som.	Ansietat.	Ganes.	Claredat.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Setmana 45	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 46	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 47	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Setmana 48	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	____ Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperanç	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

						a: 93 414 48 48.	

Compliment mensual: Adherència a la medicació:
Metilfolat □
B12 □
Mg (Magnesi) □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Altres _____
Mes 12: Sessions d'exercici realitzades: _____ Hores de son mitjanes: _____ Qualsevol malaltia o factors d'estrès importants: _____
Mes 12. El major èxit d'aquest mes:
_____

RESUM DE L'ANY.

Mesura.	Mes 1	Mes 6	Desembre.	Canvi. Traducció:
Estat d'ànim mitjà.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	
Energia mitjana.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	
Son ambient mitjà.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	
Ansietat moderada.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	
Ganes mitjanes.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	
Mitjana claredat.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	
Homocisteïna (anàlisi de laboratori)	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança:	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança:	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança:	Inferior a 10 µmol/L.

	93 414 48 48.	93 414 48 48.	93 414 48 48.	
B12 (laboratori, si s'ha realitzat la prova)	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Objectiu: >400 pg/mL

Què ha canviat més enguany:

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Quins suplements està prenent encara (i per què continua prenent-los):

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Com volem que sigui el segon any:

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

TARGETA DE CARTERA DESMUNTABLE — Imprimiu-la i porteu-la amb vosaltres.

El vostre codi genòmic conté informació sobre el vostre perfil neurogenòmic. Presenteu aquesta targeta a qualsevol nou metge, farmacèutic o servei d'emergències. Només triga 30 segons a mostrar-se i pot evitar una prescripció perillosa.

NUCLI DE RECOBERA
TARGETA DE SEGURETAT FARMACOGÈNÒMICA
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Kernel Code: _____

Translation:
Perfil: _____
MTHFR: _____ COMT: _____
CYP2D6: _____

Traducció:
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
⚠ **AVISOS:** _____

Traducció:
(e.g. codeïna, tramadol, àcid fòlic)
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Contact d'emergència: _____
Crisi: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48 · Urgència: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

NUCLI DE RECOBERA
MEDICACIONS ACTUALS
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
_____ _____mg
2. _____ _____ mg
3. _____ _____ mg
4. _____ _____ mg
5. _____ _____ mg
6. _____ _____ mg
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Suplementació actual:
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel